



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

معاونت بهداشتی

شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبیک

## دیابت بارداری



انتشارات کمیته علمی - اجرایی آموزش و ارتقاء سلامت شماره ( ۲۱۰ )



۴- برای کنترل قند خون ورزش منظم میتواند به عنوان یک رویکرد مناسب برای پیشگیری و درمان دیابت بارداری به شمار آید. در صورتی که ورزش هوازی خفیف تا متوسط ۴ بار در هفته و هر بار ۲۵ تا ۴۰ دقیقه با فواصل استراحت ۵ دقیقه ای انجام شود، می تواند مفید باشد.

**ورزش مناسب همراه با رژیم غذایی صحیح ، اثر بسیار بهتری از رژیم غذایی به تنهایی دارد.**

۵- اگر تغذیه درمانی نتواند قند خون را در محدوده طبیعی نگه دارد باید درمان با انسولین شروع گردد.

سؤال : بعد از زایمان، چگونه می توانم متوجه شوم که دیابت من برطرف شده است؟

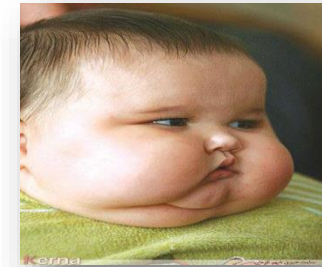
پاسخ : شما باید ۶ تا ۱۲ هفته بعد از زایمان جهت انجام تست قند خون ناشتا اقدام کنید.

### تدوین :

معصومه زارع نژاد - کارشناس بهداشت خانواده شبکه بهداشت و درمان شهرستان آبیک

### منابع :

- ۱- دستورالعمل غربالگری و تشخیص دیابت بارداری سال ۲۰۱۳
- ۲- راهنمای خدمات خارج بیمارستانی ویژه دانش آموخته مامایی تجدید نظر هفتم- سال ۱۳۹۵



## اگر شما مبتلا به دیابت بارداری هستید نکات زیر را رعایت کنید:

۱- هدف از درمان نگهداری سطح قند خون در محدوده طبیعی در حین بارداری است.

۲- مادران باردار باید در طول دوران بارداری قند خون خود را به دقت کنترل کنند. خود پایشی قند خون این امکان را فراهم می سازد.



۳- فیبر موجود در غذاهای گیاهی که غیر قابل هضم است، اثر مثبتی بر تنظیم قندخون دارد، از این رو مصرف روزانه ۳۰ گرم فیبر توصیه می شود.



### توصیه های بارداری

برای تمام خانم های باردار باید در اولین ویزیت بارداری، آزمون قند خون ناشتا درخواست شود.

—	طبیعی	$\leq 92$	قند خون ناشتا (mg/dl)
توصیه تغذیه سالم، ورزش و فعالیت بدنی	پره دیابتیک	93-125	
تکرار آزمایش در صورت غیر طبیعی بودن فرد دیابتیک	غیر طبیعی	$\geq 126$	

### دیابت بارداری چگونه بر روی جنین تاثیر می گذارد؟

- ۱- چاق و درشت شدن جنین و تولد با چربی بالا که می تواند زایمان را سخت و خطرناک کند.
- ۲- افت قند خون بلافاصله بعد از تولد
- ۳- مشکلات تنفسی



### چرا برخی از خانم ها دچار دیابت بارداری می شوند؟

معمولا بدن ما غذاها را به یک نوع قند به نام گلوکز تبدیل می کند. بدن ما هورمونی به نام انسولین تولید می کند که گلوکز را از خون گرفته و وارد سلول ها می کند. در خانم های دارای دیابت بارداری، گلوکز نمی تواند وارد سلول ها شود، بنابراین مقدار آن در خون بالاتر از حد طبیعی می گردد، و این باعث ایجاد دیابت بارداری می شود.

### نشانه های دیابت بارداری چیست؟

- افزایش دفعات و حجم ادرار
- کاهش وزن علی رغم افزایش اشتها
- افزایش احساس تشنگی
- عفونت های مکرر (عفونت ادراری، پوستی و ...)

برای تمام خانم های باردار غیر دیابتیک (طبیعی و پره دیابتیک)، به منظور غربالگری دیابت بارداری، در هفته ۲۴ - ۲۸ آزمون تحمل گلوکز خوراکی ۲ ساعته با مصرف ۷۵ گرم گلوکز OGTT درخواست می گردد.

### دیابت حاملگی چیست؟

دیابت بارداری نوعی دیابت است که به طور ناگهانی در

دوران بارداری بروز می کند.

دیابت بارداری به عدم تحمل کربو هیدرات (مواد قندی) با شدت های مختلف که اولین بار در طی بارداری شناخته یا ایجاد شده است، اطلاق می گردد. سالانه نزدیک به ۱۳۵۰۰۰ خانم باردار دچار دیابت بارداری می گردند و این باعث شده که دیابت بارداری یکی از مسائل مهم در بارداری شمرده شود.

**اگر دیابت بارداری درمان نشود باعث ایجاد مشکلاتی برای مادر و جنین می گردد که برخی از این مشکلات می تواند جدی باشند.**



دیابت بارداری قابل درمان است به خصوص اگر زود تشخیص داده شود. بهترین روش کنترل دیابت بارداری تشخیص زودرس و درمان سریع است.